

## ПРАВИЛЬНЫЙ ОБЕД ГЛАЗАМИ ПЕТЕРБУРЖЦЕВ

*В статье представлены общие результаты 26 глубинных интервью с жителями Санкт-Петербурга, посвященных исследованию представлений о «правильном обеде» в контексте повседневных практик питания. Были опрошены жители, находящиеся в активном трудовом возрасте (от 25 до 54 лет). Респондентов просили рассказать о том, как они обедают в обычный будний день и что они понимают под словосочетанием «правильный обед», а также что считают «правильным» и / или «неправильным» в своем обеде.*

*Результаты исследования показывают, что повседневной практикой петербуржцев является ежедневный приготовленный обед из одного или нескольких блюд. Традиционная модель обеда остается доминантной, ориентированной на воспроизводство устоявшихся образцов питания, заложенных в родительской семье. В то же время обеденные практики становятся более гибкими; ситуационные факторы и личные предпочтения играют все большую роль. Иногда стандарты «советского питания» вступают в противоречие с современными представлениями о «правильной еде». Деструктуризация пищевого поведения, растущая индивидуализация и свобода выбора приближают современные практики еды части петербуржцев к «гастрономическим» образцам, описанным европейскими авторами, но нельзя утверждать, что сегодня такие образцы преобладают.*

*В представлениях петербуржцев «правильный обед» означает ежедневную горячую еду из нескольких блюд, как правило, супа и второго блюда, которое, в свою очередь, содержит мясо, гарнир и дополняется овощами. Такой обед должен состоять из привычных блюд, приготовленных определенным способом из свежих и натуральных продуктов и происходить в дневные часы и в спокойной приятной обстановке.*

**Ключевые слова:** социология питания, правильная еда, практики питания, Санкт-Петербург.

---

Ганскау Елена Юрьевна — кандидат социологических наук, доктор социальных наук, независимый исследователь, координатор проектов SIAR (ganskau\_elena@mail.ru)

Ganskau Elena — Doctor of Social Sciences, Candidate of Sciences (Sociology), Independent Researcher, Project Coordinator, SIAR (ganskau\_elena@mail.ru)

Минина Вера Николаевна — доктор социологических наук, профессор кафедры социологии культуры и коммуникации факультета социологии Санкт-Петербургского государственного университета (v.minina@spbu.ru)

Vera Minina — Doctor of Sociology, Professor, Chair of Sociology of Culture and Communication, Faculty of Sociology, St. Petersburg State University, Russia (v.minina@econ.pu.ru)

### **Введение**

Питание, его качество и организация — важные составляющие жизни как самого человека и его семьи, так и современных предприятий. Государство уделяет вопросам оптимизации питания особое внимание: нередко это становится предметом государственной политики. Так, Распоряжением Правительства Российской Федерации (№ 1873 от 25.10.2010) утверждены «Основы государственной политики Российской Федерации в области здорового питания населения на период до 2020 года» (Основы... 2010). В документе основное внимание уделяется деятельности государства по улучшению структуры потребления пищевых продуктов, по организации детского и диетического питания, в целом, по формированию здорового образа жизни и укреплению здоровья населения.

В рамках государственной политики понятие «правильная еда» отождествляется с понятием «здоровая еда». В то же время вопрос о том, как люди понимают принципы правильного питания и реализуют их на практике, остается не до конца изученным.

Разработка концепции «правильной еды» («proper meal») была начата британскими социологами в семидесятые–восемидесятые годы XX в. (Charles, Kerr 1988; Douglas, Nicod 1974; Murcott 1982). В дальнейшем она получила развитие в исследованиях ученых стран Северной Европы (Bugge, Døving 2000; Ekström 1990; Kjaernes et al. 2001; Mäkelä 2000). В российской социологии «правильная еда» не стала предметом особого интереса.

В данной статье предпринята попытка восполнить имеющийся пробел и ответить на вопрос, что представляет собой «правильная еда» с точки зрения обычных людей. Авторы фокусируют внимание на характеристиках «правильной еды» как социального, а не гастрономического или медицинского феномена. С социологической точки зрения, «правильная еда» — социальный конструкт, формируемый под воздействием сложного комплекса социальных и культурных процессов, в связи с этим изучение данного феномена, особенно в динамике, дает возможность расширить горизонты анализа социальных изменений.

### **Теоретические основы изучения «правильной еды»**

Существующие концепции «правильной еды» связаны с потреблением вкусной, свежей и полезной пищи, приготовленной в домашних условиях с заботой и любовью. Это «главная еда» дня, порядок и содержание которой строго структурированы культурными нормами и правилами. Они задают определенный состав блюд и входящих в них компонентов, определенные способы приготовления и сочетания продуктов, определенный социальный контекст. Так, в Великобритании «правильная еда» означает «приготовленный горячий обед», который содержит мясо в качестве основного компонента, картофель и другие овощи, а также соус, трансформирующий блюдо в единое целое (Charles, Kerr 1988; Douglas, Nicod 1974; Murcott 1982). Таким образом, британская «правильная еда» — горячая и довольно плотная, а свежее мясо является приоритетом рациона. Кроме того, еда должна быть приготовлена особым образом — про-

дукты обязательно должны подвергаться кулинарной обработке, в частности, мясо запекаться, а овощи и картофель вариться. Тем самым «правильная еда» противопоставляется легким перекусам, состоящим, как правило, из бутербродов и снеков и не требующим серьезной кулинарной обработки. Также важно, чтобы она была приготовлена дома из натуральных (сырых) ингредиентов, а не приобретена в виде полуфабриката или приготовленного промышленным способом блюда (Costa et al. 2007; Moisio et al. 2004). Таким образом, как показывают результаты исследований британских ученых, «правильная еда» воспроизводит традиционный этнический формат питания и семейные ценности — готовится хозяйкой (женой, матерью) для членов семьи, которые собираются для совместной трапезы дома, в приятной и расслабленной обстановке. Многие авторы справедливо отмечают, что «правильная еда» является важной составляющей семейной идентичности и одной из форм социального воспроизводства семьи (Charles, Kerr 1988; DeVault 1991; Marshall, Anderson 2002; Murcott 1982).

Концепция «правильной еды» получила дальнейшее развитие в исследованиях североευропейских социологов. Так, в Норвегии «правильная еда» — это приготовленная еда с овощным гарниром (Bugge, Døving 2000), в Финляндии — горячее блюдо и салат (Mäkelä 2000), в Швеции — приготовленная еда, состоящая из животного белка и гарнира (Ekström 1990). В описаниях «правильной еды» обычно доминируют традиционные, закрепившиеся в национальной культуре блюда. Несмотря на то, что конкретное содержание «правильной еды» варьируется в зависимости от страны исследования, она всегда является приготовленной (горячей) и состоит из определенных компонентов — «центра», гарнира, хлеба, овощей и дополняющего их соуса.

Традиционные / нормативные для Северной Европы сочетания были использованы в конструировании переменной «правильная еда» («*proper meal*»), которая использовалась в качестве инструмента исследования повседневных практик питания (Mäkelä 2001: 135). Полученные результаты свидетельствуют, что большинство людей ориентировано на регулярное потребление еды с определенной нормативной структурой. При этом ее потребление зависит как от национальных, так и от социально-демографических различий. К примеру, норвежцы чаще других представителей североευропейских стран стремятся воспроизвести «правильные» образцы питания, в то время как датчане следуют им реже других. Стремление питаться «правильно» больше характеризует старшее поколение, чем молодежь. Женщины более расположены к «правильной еде», чем мужчины. Также ее потребление характерно для людей с более высоким образованием и работающих вне дома (Mäkelä 2001: 158).

В России в настоящее время существует лишь ряд общих обзоров, касающихся правильного питания. Так, согласно исследованию РБК (РБК 2013), у россиян оно ассоциируется с соблюдением определенного режима, содержанием в рационе полезных продуктов (овощей, фруктов и т. д.), а также с поддержанием нормального веса. При этом лишь около 50 % россиян считают, что питаются правильно. Однако такого рода данные не дают представления о том, что именно россияне имеют в виду, когда говорят о «правильной еде».

### Характеристика исследования

Исследование было направлено на анализ интерпретаций понятия «правильный обед» в контексте повседневных практик питания жителей Петербурга. Авторы ставили перед собой следующие исследовательские вопросы:

Как обедают петербуржцы в будние дни?

Как интерпретируется понятие «правильный обед»?

Что петербуржцы считают правильным / неправильным в своем обеде?

Что мешает реализовать принципы «правильной еды» на практике?

Исследование является частью большого проекта, направленного на изучение повседневного потребления еды и выполнявшегося в два этапа:

1) опрос населения Санкт-Петербурга и Ленинградской области (N=800) о содержании, структуре и социальном контексте потребления еды, а также об отношении к еде (в различных контекстах), проведенный на базе Ресурсного центра СПбГУ «Центр социологических и Интернет исследований» в 2013 г.;

2) полуструктурированное глубинное интервью с жителями Санкт-Петербурга (N = 26), посвященное интерпретации понятия «правильный обед» в контексте повседневных практик питания. Интервьюирование петербуржцев осуществлялось при поддержке Ресурсного центра СПбГУ в 2014 г. Были опрошены жители, находящиеся в активном трудовом возрасте (от 25 до 54 лет). Предполагалось, что именно для этой категории горожан «правильный обед» проблематичен в силу их трудовой / рабочей занятости. Сведения о респондентах представлены в табл. 1.

Таблица 1

### Профили респондентов

Имя	Пол	Возраст	С кем проживает	Должность	Режим работы
Марианна	Ж	53	Муж, дочь	Оператор	Частичная занятость
Никита	М	28	Мать, брат	Культуролог	Ненормированный рабочий день
Константин	М	38	Мать	Дежурный администратор	Посменная работа
Елена	Ж	49	Муж, дочь, зять	Помощник директора	Нормированный рабочий день
Юлия	Ж	33	Одна	Преподаватель	Ненормированный рабочий день
Глеб	М	40	Жена	Мастер на стройке	Посменная работа
Игорь	М	47	Один	Инженер	Ненормированный рабочий день
Татьяна	Ж	48	Муж	Офис-менеджер	Нормированный рабочий день
Светлана	Ж	32	Муж, двое детей	В отпуске по уходу за ребенком	-

Имя	Пол	Возраст	С кем проживает	Должность	Режим работы
Максим	М	31	Жена, две дочери	Строитель	Ненормированный рабочий день
Светлана	Ж	45	Сын	Мелкий предприниматель	Нормированный рабочий день
Игорь	М	36	Один	Оператор ЭВМ	Нормированный рабочий день
Людмила	Ж	40	Муж, двое детей	Юрист	Ненормированный рабочий день
Дмитрий	М	32	Жена	Офис-менеджер в IT отделе	Ненормированный рабочий день
Елена	Ж	32	Отец, бабушка	Реквизитор	Ненормированный рабочий день
Ольга	Ж	30	Дочь	Оператор ЭВМ	Ненормированный рабочий день
Сергей	М	50	Один	Временно безработный (сборщик мебели)	-
Игорь	М	25	Жена, один ребенок	Столяр	Нормированный рабочий день
Елена	Ж	42	Муж, двое детей	Домохозяйка	-
Ирина	Ж	49	Две дочери, внучка	Гардеробщица в школе	Частичная занятость (неполный рабочий день)
Фаина	Ж	49	Муж, мать, дядя	Начальник отдела	Ненормированный рабочий день
Олег	М	48	Один	Резчик бумаги	Нормированный рабочий день
Майя	Ж	33	Одна	IT специалист	Нормированный рабочий день
Наталья	Ж	36	Муж	Коммерческий секретарь	Посменная работа
Валерий	М	35	Жена, двое детей	Бригадир на стройке	Ненормированный рабочий день
Андрей	М	50	Жена	Рабочий	Посменная работа

В качестве методологической основы исследования использовался социологический подход к изучению повседневного питания, разработанный группой

пой исследователей из стран Северной Европы (Holm et al. 2012; Kjaernes 2001). Согласно данной концепции, повседневное питание рассматривается как последовательность структурированных событий еды («eating system»). Еда как событие («eating event») — это социально организованный, структурированный во времени и пространстве прием пищи, включающий комбинацию одного или нескольких блюд и напитков. События анализируются через такие переменные, как режим, формат и социальный контекст еды. Режим питания описывается через ритм питания, количество событий еды, соотношение горячих и холодных блюд. К формату еды относятся композиция основного блюда, а также содержание и последовательность блюд. Социальная организация питания характеризуется тем, где и с кем люди едят, какими еще действиями сопровождается процесс принятия пищи, кто готовит еду (Kjærnes et al. 2001: 40–41).

В интервью респондентов просили рассказать о том, как они обедают в обычный будний день: о времени и продолжительности обеда, о количестве и содержании блюд, о способах приготовления еды, о социальном контексте обеда (где и с кем обедают, чем сопровождается прием пищи), изменениях в последние годы. Затем участники интервью говорили, что они понимают под словосочетанием «правильный обед», что считают «правильным» и / или «неправильным» в своем рационе и режиме питания, что повлияло на их представления о «правильном обеде» и что им мешает претворить их в жизнь.

### **Описание результатов**

Как показали результаты опроса (N=800), предваряющего глубинные интервью, для большинства петербуржцев обед остается важным ежедневным «событием еды» (Ганскау и др. 2014). Это, как правило, самая большая по объему и самая сложная по составу еда в течение дня, состоящая из нескольких блюд. Время обеда, как правило, сосредоточено в промежутке между 12 и 16 часами. Практически все обеды характеризуются как горячая еда — на это указали 93,5 % информантов. Чаше всего в обед потребляют супы и / или второе блюдо, которое чаще всего представляет собой мясо с различными гарнирами, самым популярным среди которых является картофель. Закуски и десерты в составе обеда упоминаются значительно реже. При этом большинство отдает предпочтение домашней еде. Среди «правильных» респонденты называли главным образом такие общепринятые варианты, как супы, мясные, рыбные, овощные блюда и каши. В целом, обед остается для петербуржцев традиционной трапезой, «полной едой... с горячим варевом» (Похлебкин 2004: 22), самым полным по своему содержанию дневным приемом пищи, включающим привычные блюда и сочетания продуктов.

Результаты, полученные европейскими социологами, также указывают на то, что обед в традиционном его понимании остается важным ежедневным ритуалом в жизни большинства людей (Bugge, Døving 2000; Kjaernes et al. 2001; Moisisio et al. 2004). При этом изучение «обеденных практик» не сводится к описанию компонентов «правильного» меню, а охватывает также социальные, культурные и эмоциональные аспекты исследуемого феномена. Понятие обеда выступает как социальный конструкт, который воспроизводится в определен-

ной исторической перспективе и культурных дискурсах. Вокруг него формируется множество социальных смыслов (Bugge, Almas 2006). Интерпретации на тему «правильной еды» в контексте обеда как своего рода «квинтэссенции» повседневного питания приобретают особую значимость для ее социологического исследования.

В данной статье внимание авторов сосредоточено на том, как участники глубинных интервью понимают и определяют «правильный обед», как оценивают в этой связи свои повседневные практики, какие видят препятствия в их совершенствовании.

«Правильная еда» воспринимается респондентами как составляющая образа жизни, залог хорошего самочувствия и общего благополучия. Например, «*Правильное питание — самочувствие нормальное*» (М 50); «*В моем понимании “обедать правильно” — это люди, которые точно следят за тем, что нужно пообедать в такое-то время, сегодня-завтра нужно съесть то и то, которые занимаются спортом, сидят на какой-то диете*» (М 32); «*Правильная еда — это здоровая еда. Здоровая еда — та, которая не вредит твоему здоровью, которая насыщает тебя всем необходимым*» (Ж 32).

Понимание «правильного обеда» как полезного для здоровья связано с рядом аспектов. Во-первых, он ассоциируется с определенным режимом питания. По мнению участников интервью, обед должен быть регулярным — происходить каждый день и «желательно» в одно и то же время: «*Правильно обедать — это соблюдение одного и того же времени, я считаю*» (М 40); «*Правильно? Конечно, в одно и то же время, чтобы обед был каждый день*» (М 38); «*Режим очень важен для стабильности, для нормального восприятия питания организмом*» (М 47).

Во-вторых, важен состав и сбалансированность рациона: «*Я считаю, надо балансировать, чтобы, допустим, присутствовали белки, углеводы, то есть я так именно рассматриваю еду, с этой точки зрения*» (Ж 33). «*“Правильная пища” — это пища без вредных химических добавок и элементов, приготовленная здоровым образом и хорошо сбалансированная по своим элементам*» (М 28). Отмечается, что «правильный обед» должен быть разнообразным по своему составу: «*В рационе должны присутствовать все компоненты, и мясные, и молочные и салаты, и овощи, и фрукты. Для полноценной работы организма должны присутствовать все продукты*» (Ж 40). Еда, по мнению респондентов, должна удовлетворять таким условиям как свежесть и натуральность, быть «правильно» приготовлена: «*Продукты должны быть свежими, недавно приготовленными. Потом это должна быть натуральная еда, приготовленная безо всяких... Не колбаса вареная, а это должно быть приготовленное мясо, например. Если про гарнир, то не картошка должна быть каждый день, что-то чередовалось, чтобы овощи были. Чтобы первое было и вкусным к тому же, теплым, свежим*» (М 40).

Существует ряд полезных продуктов (свежих, натуральных, нежирных), которые, по мнению опрошенных, должны входить в состав «правильного обеда»: «*Это еда, содержащая клетчатку: овощи, фрукты. Это основа рациона должна быть. Потом, на мой взгляд, это мясо, рыба, курица, но не жареное, а скорее тушеное. Всякая зелень еще и салаты должны присутствовать*» (Ж 49); «*Наличие*

*овощей в обеде, наличие жидкого блюда в обеде и наличие какого-то белка, мяса, например» (Ж 32); «Правильно, наверное, много свежих овощей включать. И не исключать мясо — это тоже. Я считаю, что в правильной порции должно присутствовать мясо. Я не отношусь к сторонникам вегетарианства. А что неправильно? Наверное, много выпечки. Вот лично в моем рационе. Хотелось бы ее сократить, свести к минимуму, но пока не получается» (Ж 40).*

Для многих респондентов мясо незаменимо и составляет основу «правильного» обеденного рациона: *«Для меня в обед должно входить мясо. Если я не съем кусок мяса, то я голодная» (Ж 49); «Мясо должно быть обязательно. Потому что белок, который содержится в мясе, его нельзя заменить никаким другим продуктом. Белок нужен для нормального функционирования организма, для нормального функционирования мышц» (Ж 33).* При этом предпочтение отдается цельному куску и нежирным сортам. В то же время у некоторых респондентов есть сомнения относительно «полезности» потребления мяса и даже потребность от него отказаться совсем. В качестве одного из «правильных» продуктов упоминается и рыба, но фактически едят ее относительно редко: *«Еще считаю рыбу такой правильной едой, морепродукты. Единственное, что мы не часто готовим. Не знаю, почему. Наверное, просто не умеем. Я считаю, что это полезная, правильная пища» (М 40).* Не менее важна «правильность» продуктовых сочетаний, например *«зеленый салат с минимальной заправкой»* в качестве гарнира к основному блюду делает его «правильнее», чем, скажем, жареная картошка или макаронные изделия.

Как видим, важны и способы приготовления еды. Бытует стойкое убеждение, что правильнее всего готовить на пару, хотя тушение и варка также поддерживаются респондентами. Жареные блюда считаются вредными, хотя и вкусными. Но в любом случае, «правильный обед» всегда приготовлен. По мнению участников интервью, «правильный обед» — это горячая еда (*«Прежде всего, горячее»*), причем особая роль отводится *«жидкому горячему»*. Так, существует уверенность, что именно суп делает еду *«обедом в обычном понимании»*. Как подчеркивает одна из опрошенных, *«нет борща — нет обеда» (Ж 48).* Суп *«принято есть»*, он *«необходим для здоровья»*, это *«полезная, правильная для организма еда»* и обязательный элемент «правильного обеда». Рассуждая о его составе, респонденты высказывали соображения о необходимости *«нормального потребления в виде супа»*. Отсутствие же супа, по их мнению, делает обед *«неполноценным»*. При этом значительная часть респондентов указывали на то, что «правильный обед» состоит из нескольких блюд, то есть является довольно сложным по своей композиции: *«Обед из трех блюд. Первое — борщик, супчик. Второе — макароны, гречка, рис. И, кто хочет, чай выпил, кто хочет кофе выпил. Десерт — это чай» (М 50); «Как минимум — из двух блюд» (М 32); «Мое представление о “правильном обеде” — это суп (горячее основное блюдо), второе (гарнир с мясом) и какой-нибудь напиток (чай, кофе, компот — по желанию)» (Ж 33).*

Вместе с тем некоторые участники интервью настроены на более упрощенный формат обеда и настаивают на «правильности» одного блюда как достаточного для насыщения. Это может быть «только суп» или «одно второе». Респонденты высказывали мнение, что классический обед из трех-четырех блюд

слишком тяжел для усвоения, причем они склонны, прежде всего, исключать закуску и десерт, который зачастую считают лишним. Также существует мнение, что запивать еду вредно и следует употреблять напитки отдельно от обеда: «Во время обеда ничего. До обеда за полчаса или после обеда. Сама стала чувствовать, что запивать еду вредно» (Ж 53); «Я слышал, что это вредно — запивать пищу» (М 47); «У меня это осознанный выбор из-за того, что любая жидкость растягивает желудок, что вместе с приемом пищи получается растянутый желудок и помещается больше. Если пить за полчаса или после приема пищи, то тогда это правильнее» (Ж 33).

Среди участников интервью доминирует мнение, что «правильный обед» должен быть приготовлен дома, из сырых натуральных продуктов, а не полуфабрикатов: «Он приготовлен с любовью и дома, а не куплен, непонятно из чего приготовлен где-то. Это обед, который приготовлен дома своими руками» (Ж 53); «Идеально обед должен быть приготовлен дома. Лучше самим ...совсем другие ощущения от обеда» (М 32); «Когда сам готовишь, еда вкуснее и дешевле» (Ж 49). Именно приготовление в домашних условиях рассматривается респондентами как залог «полноценного нормального питания», и «правильный обед — это натуральный обед, это дома обед» (М 50). При этом «правильная» домашняя еда противопоставляется «неполноценной пище» — готовым продуктам, полуфабрикатам, бутербродам и «быстрой еде», отношение к которым носит негативный характер: «Я считаю правильным то, что мы сами готовим и не покупаем какие-то полуфабрикаты. У нас свежеприготовленная еда (Ж 42); «Правильная еда — приготовленная дома. Вот вам здоровая еда, а не в фаст-фудах» (М 31); «Неправильное питание — это всякие фаст-фуды, бутерброды, перекусы на ходу» (Ж 33); «Вот пример неправильного обеда — пошел в “SubWay” и съел бутерброд. Он такой же, наверное, сытный по калориям, как мой суп со вторым, но менее “правильный”» (М 32). Потребление «быстрой еды» может быть оправдано «экстренными случаями», когда нет возможности приготовить обед самим. Тогда это — «альтернативный выход, когда делать нечего. Не самый хороший вариант, но вполне допустимый» (Ж 32). Однако в основном респонденты придерживаются мнения, что в домашнем питании такие продукты неуместны.

В табл. 2 представлено обобщенное мнение респондентов о том, что является правильным, а что неправильным в обеде.

При определении «правильного обеда», наряду с его режимом и рационом, участники интервью апеллируют к его социальному контексту: «Идеальный правильный обед — это обедать правильной пищей в приятной спокойной обстановке и желательно с приятными людьми для приятного общения» (М 28); «Это есть не торопясь, в приятной обстановке, с приятными людьми. И желательно в это время не думать о работе. Лучше думать о еде, о чем-то приятном» (Ж 49).

Таким образом, «правильный обед» ассоциируется с особой «приятной» атмосферой и отдыхом от работы. Поэтому предполагается, что он должен быть неспешным: «Правильный обед — это спокойное выделенное время. Не в смысле, что жесткое. А выделенное, что ты не на бегу обедаешь и не на ходу» (М 32); «Не спешить — основное. То есть не на бегу, не на ходу, не в машине. А в спокойной обстановке. Главное условие — чтобы было время» (Ж 33); «Это должно быть

**«Правильное» и «неправильное» в обеде (оценки респондентов)**

Категория	Правильно	Неправильно
Время	Обедать регулярно и не торопясь	Пропускать обед и есть в спешке
Композиция	2-3 блюда, включая основное с определенной структурой	Неструктурированная еда (снеки, «одиночные» блюда), десерты, напитки
Содержание	Традиционная простая еда, горячая, сбалансированная, «легкая»	Жирная, тяжелая, соленая, сладкая еда; «вредные» сочетания; большие объемы
Блюда	Супы, мясо / рыба с «полезным» гарниром (овощи), овощные салаты	Отсутствие супа, «тяжелые» гарниры, салаты на основе майонеза
Продукты	Фрукты, овощи, мясо, рыба, греча, кисломолочные продукты, крупы, сыр, орехи, зелень	Замороженные продукты, макароны, картофель, мясо, выпечка, сладости, специи, соусы
Приготовление	Домашняя, приготовленная из сырых ингредиентов еда. Способы кулинарной обработки — на пару, гриле, варка, запекание, тушение	«Быстрая еда», бутерброды, готовые блюда и полуфабрикаты; жареные блюда
Место и социальный контекст	Дом / хорошее недорогое кафе или столовая, чистота, спокойная обстановка, приятное общение	Заведения фаст-фуда, непригодное рабочее место, нервная обстановка, отвлекающие моменты

*какое-то спокойное место, где я могу тихо посидеть, где я могу поесть, чтобы меня никто не отвлекал. Для меня главное, чтобы было спокойно, и никто не отвлекал»* (Ж 36). Хорошо, если время позволяет во время обеда расслабиться и отдохнуть: *«Мы пришли, сели, пообедали, чаек попили. И потом отдыха полчаса»* (М 50). Делать другие дела параллельно обеду считается «неправильным»: *«Когда я ем, я читаю какие-то новости, почту... это важно прочитать, потому что потом напряг... Но это неправильно»* (М 32). В то же время респонденты не возражают против того, чтобы во время обеда «фоном» работал телевизор. К обстановке «правильного обеда» особых требований не предъявляется: *«Простенько все и со вкусом»* (М 30); *«По большому счету атрибуты для меня не особо важны»* (Ж 40).

Понятно, что далеко не у всех респондентов и членов их семей есть возможность в будние дни обедать в домашней обстановке. Но существует стремление во время обеда «находиться именно дома»: *«Если получается пообедать дома, то лучше я дома пообедаю, даже если это будет позже»* (М 38); *«Я предпочитаю обедать дома. Я стараюсь. Это очень сложно, город большой, расстояния большие»*

(Ж 53). Таким образом, дом определяется как самое «правильное» место обеда. На работе «правильный обед» требует соответствующих условий, например, наличия оборудованного для приема пищи пространства на рабочем месте либо недорогого «проверенного» кафе (столовой), где чисто и спокойно. Желательна и «правильная компания — по интересам» (М 50).

Восприятие «правильного обеда» тесно связано с развитием семейных отношений: «*В идеале, конечно, — это вместе с семьей пообедать. Это входит в понимание “правильный обед”*» (М 32); «*Ну, обед — это семья. Дети. Когда вместе собираемся*» (М 50); «*Обед, можно сказать, нас объединяет, сближает*» (Ж 40); «*Должны все вместе за столом сидеть. Должна быть спокойная семейная обстановка. Должен быть семейный обед, это должно быть общение с семьей. Это сплачивает семью. Поэтому это такая важная особенность обеда — всем вместе побыть*» (Ж 42); «*Дома желательно, чтобы собралась вся семья, чтобы все как-то одновременно питались*» (М 35). При этом некоторые респонденты отмечают, что в современном мегаполисе такой феномен, как совместная семейная трапеза, уходит в прошлое: «*Нету, как раньше, благостности какой-то*» (Ж 49).

Несмотря на бытующее представление о «правильном» обеде как семейном, участники интервью спокойно воспринимают тот факт, что в будние дни им приходится обедать в одиночестве. Семейные обеды скорее становятся частью выходных и праздничных дней: «*Это считается праздничный день, когда вся семья собралась*» (Ж 53).

В целом результаты интервью свидетельствуют о том, что петербуржцы не имеют выраженных предпочтений в отношении того, с кем обедать и в какой обстановке. Чаще всего социальный контекст упоминается в связи с другими факторами (состав рациона и режим питания), которые, видимо, кажутся респондентам более значимыми при определении того, как обедать «правильно». Из ответов участников интервью следует, что «правильный обед» не обязательно семейный. Он вполне может быть организован самостоятельно, в соответствии с личными предпочтениями, что обычно и происходит в будние дни. Обстановка обеда также особо не оговаривается. По всей вероятности, в трудовые будни она мало зависит от эстетических вкусов и желаний респондентов. Можно предположить, что сегодня социальный контекст еды находится в процессе изменений и все чаще подразумевает изолированность субъекта.

Респонденты, проживающие одни, чаще всего не рассматривают семью как важное условие «правильного обеда». Семейный обед для них — это скорее воспоминание о прошлом: «*Давно мы всей семьей питались. Давно это было, в другое время, другой уклад жизни был... В принципе, телевизора хватает. Телевизор заменяет*» (М 36). У «одиночек» «правильный» обед ассоциируется с ушедшим детством, с жизнью в деревне и с рекомендациями экспертов. Примечательно, что и отношение «одиночек» к готовой еде более позитивно, чем у «семейного» большинства: «*...потому что готовить лениво. Это экономит время. Я живу одна. Мне проще быстренько что-то разогреть на сковородке или в духовке, чем готовить все полдня, потом еще три дня это есть*» (Ж 33). Таким образом, можно предположить, что социальный контекст потребления еды, скорее, актуален для тех, кто проживает в семье.

Следует отметить, что не для всех респондентов «правильный обед» — это правильный режим, рацион и «семейные узы». Существует и весьма «утилитарное» его понимание, связанное лишь с насыщением организма: «*Мне кажется, что надо наесться и все. Голод утолить и все. Чтобы поесть и наесться*» (Ж 49); «*И потом есть не хочется. Ты нужное количество энергии получаешь и потом не докусываешь, не перекусываешь*» (М 36). Однако такое мнение свойственно далеко не всем респондентам, которые часто считают, что «правильнее» есть как раз небольшими порциями, даже несколько ограничивая себя в еде, и употреблять более легкую пищу: «*Да я думаю, что все можно, просто соблюдать нормы, не обжираться. Сейчас говорят про раздельное питание — все по чуть-чуть и раздельно*» (Ж 48). Такой подход объясняется не только заботой о фигуре, но и о здоровье в целом.

Для части респондентов «правильный обед» ассоциируется с удовольствием: «*Правильно — это удовольствие, полученное от еды*» (М 40); «*Главное, чтобы вкусно было*» (М 35). В данном контексте речь идет о предпочтении вкуса полезности. Есть категория респондентов-гурманов, для которых на первый план выходит удовлетворение своих гастрономических желаний: «*Сформулирую так: мне нравится больше, чтобы я получил удовольствие. Может, это и не очень полезно, но я получаю удовольствие, для меня вот это приятно. Для меня это важнее*» (М 48).

Также часть респондентов считает, что «правильным» является то, как обедают они: «*Так, как питаемся — так и правильно*» (М 30); «*Считаю правильным то, что я ем. Если я ем мясо, значит, для меня это правильно*» (М 47); «*Я ориентируюсь на свой организм, как он попросит и что он попросит. Я обычно ем то, что я хочу. То, что он захотел, значит, надо пойти купить и съесть, чтобы не портить поджелудочную железу*» (Ж 45). Такие респонденты отвечали, что никогда «не задумывались» относительно «правильного обеда». В качестве индикатора «правильности» у них выступают «потребности организма»: «*Организм чувствует, что ему надо. Достаточно четкая саморегуляция*» (М 47). Такой подход может быть обусловлен невозможностью воплотить в жизнь принципы правильной еды из-за условий работы или финансовых ограничений, а также недоверия к имеющимся на рынке продуктам. Вообще, для этих респондентов характерно недоверие, неприятие, нежелание что-то менять.

В табл. 3 приведены основные значения интерпретаций «правильного обеда», данные респондентами в ходе интервью.

Таблица 3

Основные значения интерпретаций «правильного обеда»

Значение	Ключевые слова
<b>СЫТНЫЙ</b>	Утоление голода Насыщение организма надолго Плотность, сытность Сытная пища (суп, мясо, хлеб)

<b>ПОЛЕЗНЫЙ</b>	Самочувствие Благополучие Режим Диета (жир, соль, сахар, холестерин) Продукты и их сочетания (овощи, фрукты, рыба, мясо, крупы) Свежесть и натуральность (отсутствие ГМО)
<b>МНОГОСОСТАВНОЙ</b>	Количество блюд («две тарелки») Категоризация (закуска, первое, второе, десерт, напиток) Основное блюдо (центральный компонент, гарнир, доп. компоненты) Комплексный обед («бизнес-ланч»)
<b>ГОРЯЧИЙ</b>	Приготовленное блюдо «Горячая жидкость» (суп) Второе — мясо с гарниром
<b>ПРИГОТОВЛЕННЫЙ ДОМА</b>	Место приготовления (дома, «своими руками») Способы приготовления (на пару, гриле, варка, тушение, запекание) Ощущения, настроение (любовь и забота)
<b>СЕМЕЙНЫЙ</b>	Супруги, дети, родители Совместная трапеза Домашняя обстановка Особая атмосфера Семейные узы
<b>РЕГУЛЯРНЫЙ</b>	Ежедневный Стабильный Фиксированное время Режим работы Ритмы организма
<b>НЕСПЕШНЫЙ</b>	Отдых, расслабление («выделенное время») Спокойная обстановка («приятная»)
<b>ВКУСНЫЙ</b>	Удовольствие, наслаждение (любимая еда) Желания Вкус и польза
<b>РАЗНООБРАЗНЫЙ</b>	Продукты (чередование) Питательные вещества («баланс» и полноценная работа организма)
<b>«КАК У МЕНЯ»</b>	Существующий Привычный Потребности организма Правильный для меня

Конечно, идеи респондентов о «правильном обеде» отличаются от реальной ежедневной ситуации. Это касается как состава и содержания блюд, так и социальной организации обеда. Результаты интервью показали, что респонденты зачастую нарушают озвученные ими принципы «правильной еды». Они обедают в спешке, в неподходящих условиях, потребляют «быструю еду» и «неполезные» продукты, посещают заведения фаст-фуда, используют «неправильные» методы приготовления еды, пропускают обед, потакают своим желаниям и т. п. О своих «неправильных» обеденных практиках респонденты говорят следующим образом: *«Я в основном ем жирное и углеводы — однообразие. Это неправильно. Но, в принципе, в идеале, если бы я мог, я выбирал бы то, что полезно и мне бы это нравилось»* (М 36); *«Я, честно говоря, беспорядочно ем и много»* (М 32); *«Не всегда есть возможность пообедать чем-то горячим и не всегда есть возможность пообедать здоровой пищей»* (М 28); *«Категория “обеда” как-то в моей жизни отсутствует. Обед — это чувство голода, когда хочется есть. И тогда я ем»* (Ж 33); *«Не устраивает, во-первых, сама еда. Мне нравится какой-то суп, допустим. А его готовим редко, потому что всем некогда. Неправильно то, что мало овощей. Как правило, много мяса, про которое сейчас говорят, что оно не очень полезно. Ну, и отсутствие, частое отсутствие первого»* (М 40). Таким образом, понимание «правильного обеда» является скорее идеологией, в то время как на практике люди обедают исходя из сложившихся привычек, имеющихся условий и даже настроения.

Прежде всего, участники интервью сетуют на недостаток времени для «правильной» организации еды: *«Это связано с работой, потому что вся в бегах и нет возможности полноценно организовать обед дома. Просто нет времени»* (Ж 40); *«Только невыносимые рабочие графики [являются препятствием — авт.]... Только если работы много, и она не позволяет уделять много времени этому»* (Ж 33). Для части опрошенных препятствием представляется и отсутствие достаточных для организации «правильной еды» финансовых возможностей: *«Я думаю, что как раз правильное питание дорогое. Потому что, вот, допустим, если питаться теми же овощами, но овощным салатиком мужчина не наестся, ему нужно этого салатика ого-го сколько! Поэтому, мне кажется, это все дорого. Вот у меня муж не ест мяса, думает, что все так дешево. Но лучше бы он съел тарелку нормального супа с мясом, чем целый день... то тебе щи без мяса, то тебе тыквенный суп. На это уходит, мне кажется, гораздо больше денег»* (Ж 48). Также респонденты указывают на проблемы, связанные с неудовлетворительным качеством продуктов в торговой сети, недоступностью свежей и натуральной еды: *«Материально с продуктами нормально. Только их трудно найти»* (Ж 42); *«Их [«правильных»] продуктов — авт.] у нас нет. Я даже об этом думать не хочу, потому что мне очень плохо становится от этого, когда я понимаю, что я ем. Выращено у нас на чем все? На всякой химии»* (Ж 45). В более широком контексте респонденты связывают невозможность «правильно» обедать с жизненными обстоятельствами, которые они не в силах изменить: *«Такая жизнь, что я могу с этим поделать»* (М 30); *«Надо менять свою жизнь, самого себя менять... а не обед»* (М 40).

Зачастую невозможность «правильно» обедать объясняется субъективными причинами, к примеру, неохотой готовить: *«Хотим отдохнуть, а не стоять*

у плиты» (М 40); «Долго готовить — очень много мороки и уборки потом» (М 36). Эти респонденты предпочитают «быстренько сготовить и забыть», чтобы не нужно было «возиться», «ходить искать» и «за всем следить». Также в качестве препятствий к достижению «правильного обеда» упоминаются чревоугодие («люблю поесть»), лень («мне лень мешает»), привычка («привыкла к своему рациону»), нелюбовь к приготовлению пищи и неумение готовить («просто не люблю»). Интересно, что препятствием к правильному питанию могут стать желания других членов семьи: «Едим [неправильно — авт.], потому что присутствует мужчина, который от всего этого отказываться все равно не будет. Два различных стола тогда должно быть» (Ж 53). Респонденты также отмечали, что многое в организации правильного питания зависит от самодисциплины: «Чтобы было правильное питание, нужно самого себя организовывать: когда-то останавливать, а когда-то пинать и заставлять. Или приготовить, или просто пойти и пообедать. Бывает, пропускаешь обед» (М 32).

Обобщая результаты проведенных интервью, можно определить «правильный обед» как ежедневную горячую еду, состоящую из нескольких блюд, как правило, супа и второго блюда, которое содержит мясо (как основной элемент), гарнир и дополняется овощами. Такой обед представлен привычными, традиционными для русской / советской кухни блюдами, которые должны быть приготовлены определенным способом из свежих и натуральных продуктов. Следует обедать в дневное время (желательно в одни и те же часы), в спокойной обстановке (лучше дома), получая пользу и удовольствие от еды и общения за столом. Таким образом, понятие «правильного обеда» определяется респондентами путем раскрытия таких аспектов, как режим питания, формат и состав обеда, методы приготовления еды и социальный контекст (рис. 1).



Рис. 1. Параметры определения «правильного обеда»

В целом значения «правильного обеда» конструируются петербуржцами в контексте личных повседневных практик питания. В то же время они формируются под воздействием устоявшихся культурных норм и правил.

### Заключение

Результаты исследования показывают, что ежедневный приготовленный обед из нескольких блюд, включающий суп или горячее второе, является общей повседневной практикой петербуржцев. В целом традиционная модель обеда остается доминантной — респонденты ориентированы на воспроизводство образцов питания, заложенных в родительской семье, устоявшиеся еще с советских времен нормы и правила потребления (Ганскау и др. 2014; Похлебкин 2004; Сюткины 2013).

Вместе с тем обеденные практики становятся более гибкими; ситуационные факторы и личные предпочтения играют все большую роль. Так, обеды «наедине с собой» становятся скорее правилом, а не исключением. Композиция обеда имеет явную тенденцию к упрощению, да и «правильность» традиционного рациона подвергается сомнению. Стандарты «советского питания» (обязательный суп, жирные и высококалорийные продукты, большие порции, высокое потребление хлеба, приготовление впрок больших объемов еды и т. п.) вступают в противоречие с современными представлениями о «правильной еде».

Таким образом, традиционные культурные нормы начинают терять свою значимость. Деструктуризация пищевого поведения, обусловленная жестким ритмом жизни в крупном мегаполисе, растущая индивидуализация и свобода выбора приближают современные практики еды части петербуржцев к «гастрономическим» образцам (Caplan 1997; Fischler 1988; Holm et al. 2012; Poulain 2002). Однако нельзя утверждать, что сегодня такие образцы стали доминирующими.

В целом, концепции «правильного обеда», конструируемые респондентами, близки к его классическим интерпретациям, представленным в академической литературе (Charles, Kerr 1988; Douglas, Nicod 1974; Murcott 1982).

### Литература

Ганскау Е.Ю., Минина В.Н., Семенова Г.И., Гронов Ю.Е. Повседневные практики питания жителей Санкт-Петербурга и Ленинградской области // Журнал социологии и социальной антропологии, 2014, 1, с. 41–58.

Основы государственной политики Российской Федерации в области здорового питания населения на период до 2020 года, 2010 [http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/12079847/#ixzz3PnzEbkrp]. Дата доступа 19.08.2014.

Похлебкин В.В. Национальные кухни наших народов. М.: Центрполиграф, 2004.

РБК. Стиль жизни россиян: правильное питание // Обзор платных медицинских услуг и здорового образа жизни Исследование 2013. [http://marketing.rbc.ru/reviews/medicine2013/chapter\_5\_4.shtml]. Дата доступа 19.08.2014.

Распоряжение Правительства РФ от 25 октября 2010 г. N 1873-р «Основы государственной политики Российской Федерации в области здорового питания населения на период до 2020 года». [http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/12079847/#ixzz3PnzEbkrp]. Дата доступа 19.01.2015.

Сюткины О. и П. Непридуманная история советской кухни. М.: АСТ, 2013.

Bugge A., Almas R. Domestic Dinner: Representations and Practices of a Proper Meal among Young Suburban Mothers, *Journal of Consumer Culture*, 2006, 6 (2), pp. 203–228.

Bugge A., Døving R. The Norwegian Meal Pattern. *SIFO-report* no. 2. Oslo: National Institute for Consumer Research, 2000.

Caplan P. (ed.) *Food, health and identity*. London, New York: Routledge, 1997.

Charles N., Kerr M. *Women, Food, and Families*. Manchester: Manchester University Press, 1988.

Costa A.I. de I., Schoolmeester D., Dekker M., Jongen W.M.F. To cook or not to cook: A means end study of motives for choice of meal solutions, *Food Quality and Preference*, 2007, 18, pp. 77–88.

DeVault M.L. *Feeding the Family: The Social Organization of Caring as Gendered Work*. Chicago: University of Chicago Press, 1991.

Douglas M., Nicod M. Taking the biscuit. The structure of British meals, *New Society*, 1974, 30, pp. 744–747.

Ekström M. Kost, klass och kön [Food, Class and Gender]. University of Umeå, Department of Sociology, Umeå, 1990.

Fischler C. Food, self and identity, *Social Science Information*, 1988, 27(2), pp. 275–292.

Holm L., Ekström M.P., Gronow J., Kjærnes U., Lund T.B., Mäkelä J. and Niva M. The modernisation of Nordic eating, *Anthropology of food*, 2012 [Online], S7 | 2012, Online since 22 December 2012, connection on 15 January 2013. URL: <http://aof.revues.org/6997>

Kjaernes U. (ed.) *Eating Patterns. A Day in the Lives of Nordic Peoples*. Report N 7. Lysaker: SIFO, 2001.

Kjærnes U., Ekstrom P., Gronow J., Holm L., Mäkelä J. Introduction, in: Kjaernes U. (ed.) *Eating Patterns. A Day in the Lives of Nordic Peoples*. Lysaker: SIFO, 2001, pp. 25–64.

Marshall D.W., Anderson A.S. Proper Meals in Transition: Young Married Couples on the Nature of Eating Together, *Appetite*, 2002, 39, pp. 192–206.

Moisio R., Arnould E.J., and Price L.L. Between Mothers and Markets: Constructing family identity through homemade food, *Journal of Consumer Culture*, 2004, 4(3), pp. 361–384.

Mäkelä J. Cultural Definitions of the Meal, in: L. Mieselman H. (ed.) *Dimensions of the Meal. The Science, Culture, Business, and Art of Eating*. Gaitersburg: Aspen Publishers, 2000, pp. 7–15.

Mäkelä J. The Meal Format, in: Kjaernes U. (2001) (ed.) *Eating Patterns. A Day in the Lives of Nordic Peoples*. Report N 7. Lysaker: SIFO, 2001, pp. 125–158.

Murcott A. On the Social Significance of ‘Cooked Dinner’ in South Wales, *Social Science Information*, 1982, 21(4/5), pp. 677–696.

Poulain J.P. The Contemporary Diet in France: ‘De-structuration’ or from Commensalism to ‘Vagabond Feeding’, *Appetite*, 2002, 39, pp. 43–55.